

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO EN
CONTEXTO DE PANDEMIA”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Lourdes Stefany Alfaro Hernandez

Asesor:

Dr. Jorge Alberto Flores Morales

<https://orcid.org/0000-0002-3678-5511>

Trujillo - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	EDDY EUGENIO GARCÍA GARCÍA
	Nombre y Apellidos

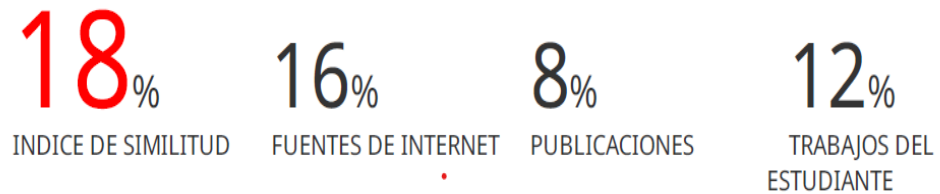
Jurado 2	JOHNNY ERICK ENCISO RÍOS
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	JORGE ALBERTO FLORES MORALES
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO EN CONTEXTO DE PANDEMIA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.upn.edu.pe	2%

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres, a mis hijas: Lía y Loreley. A mi mejor amiga Katia, por su
inmensa calidad personal, que ha sido mi soporte cuando más la necesitaba, A mis tías:
Isabel, Elizabeth, Fanny y Noemi, quienes, desde España, han guiado mi carrera en todo
momento y me han dado fuerzas en los retos más duros.

AGRADECIMIENTO

Doy las gracias a los 200 alumnos de la Universidad Nacional de Trujillo que me apoyaron en esta investigación, aún en tiempos muy difíciles para el país, como lo fue la pandemia COVID 19.

Tabla de contenido

Jurado calificador.....	2
Informe de similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla De Contenido.....	6
Índice de tablas.....	7
Resumen.....	8
Capítulo I: Introducción.....	9
Capítulo II: Metodología.....	17
Capítulo III: Resultados.....	21
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones.....	30
Referencias.....	37
Anexos.....	44

Índice de tablas

Tabla 1 Nivel de bienestar psicológico.....	21
Tabla 2 Nivel de dimensión dominio del entorno.....	22
Tabla 3 Nivel de dimensión de crecimiento personal.....	23
Tabla 4 Nivel de dimensión propósito de vida.	24
Tabla 5 Nivel de dimensión autonomía.	25
Tabla 6 Nivel de dimensión autoaceptación.	26
Tabla 7 Nivel de dimensión relaciones positivas.....	27
Tabla 8 Asociación entre edad cronológica y Bienestar psicológico	28
Tabla 9 Asociación entre sexo y Bienestar psicológico.....	29

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

RESUMEN

Esta investigación buscó identificar el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de pandemia. Siendo de tipo básica, de diseño descriptivo, no experimental, de enfoque cuantitativo, de carácter transaccional. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes entre 17 a 30 años. Como instrumento de medición se usó: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, originalmente proveniente de los Estados Unidos, empleándose, la adaptación al Perú de Hernández (2016). A la par, la aplicación fue por formulario de Google. Como resultados, en cuanto al bienestar psicológico, el 57% presentó un nivel bajo y 43% alto. En el análisis por cada dimensión, los puntajes más elevados en todos los casos, se ubicaron en el nivel bajo: dominio del entorno (60%), crecimiento personal (62%), propósito en la vida (51%), autonomía (53%), autoaceptación (56%) y relaciones positivas (57%). No hubo asociación entre el bienestar psicológico con edad cronológica, ni con sexo biológico en la población indagada.

PALABRAS CLAVES: Bienestar psicológico, universitarios, pandemia.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Desde la llegada de la pandemia COVID-19, la cual inició en la ciudad de Wuhan (China), el 31 de diciembre del año 2019, generó cambios sociales que han repercutido en el campo de la salud mental. A detalle, el término pandemia refiere al proceso que ocurre cuando una enfermedad epidémica afecta a regiones geográficas extensas, como los países y continentes. Sin embargo, aún en periodo de post pandemia, se advierte sobre los posibles efectos en el bienestar psicológico, a mediano o largo plazo (Balakrishnan, 2022).

Partiendo del Eurobarómetro de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2021), el bienestar psicológico en Europa fue afectado, luego de la pandemia. Pero, producto de las gestiones de salud pública de la Unión Europea, la salud mental mejoró paulatinamente. Para la mitad del 2021 e inicios de 2022, 69% de irlandeses percibía que los estragos estaban siendo superados, mientras que el 42% de italianos, demostró más ecuanimidad, al iniciarse los programas de vacunación.

En Chipre, un análisis reveló que producto de la pandemia COVID, 48% de jóvenes y adultos, reflejaron preocupación económica por la paralización de comercios. Mientras que un 66% empeoró su calidad de vida (Solomou y Constantinidou, 2020). Además, una investigación a 200 000 personas en Dinamarca, Francia y Noruega, mostraron que las reacciones más predominantes ante la cuarentena fueron: soledad, preocupación y ansiedad,

siendo las personas más jóvenes y aquellas con un diagnóstico previo de enfermedad mental, las más afectadas (Scholz,2021).

En contraste, en América Latina, donde el cuidado de la salud mental suele ser institucionalmente más precarizado, incluso en prepandemia, solo el 2% del presupuesto gubernamental era destinado al cuidado del bienestar psicológico. A pesar, que la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece un 10% (Berríos, 2020).

En Perú, menos del 2% del presupuesto es destinado a la salud mental. El Ministerio de Salud (MINSA), configura una inversión promedio de 18 soles por persona. Inclusive, 2 de cada 10 individuos, sufre algún trastorno mental, no obstante, el 70% de estos, no podrán acceder a un tratamiento brindado por el estado (Berríos, 2020).

El 2021, según informes del MINSA, hubo 313 455 reportes de personas con depresión, un aumento del 12%, comparadas con 2019, situación agravante, al considerarse que dicho trastorno afecta a más de 1 millón 700 mil personas, siendo la principal causante del suicidio, puesto que, cada 22 minutos, una persona a nivel nacional, intenta llevarlo a cabo (Quintero, 2021). En 2022, según la Defensoría del Pueblo, al menos 4 millones de peruanos padece algún tipo de afección del bienestar psicológico, realidad que fue agravada por la pandemia (Arauzo,2022).

En los últimos años, existen diversos antecedentes que han buscado analizar el constructo de bienestar psicológico en época de pandemia COVID.

A nivel internacional, se encuentran:

Bello et, al. (2021) en República Dominicana, analizaron las estrategias de afrontamiento y efectos en el bienestar psicológico durante el COVID-19. Colaborando para dicho fin, 135 universitarios, empleándose un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo, correlacional. Utilizándose la Escala de Ryff y la de COPE-48. Como resultados, se obtuvo que los modelos explicaron del 23 % al 40 % de la varianza del bienestar psicológico. Concluyendo, que las medidas de distanciamiento social reguladas por las autoridades durante la pandemia, afectaba el uso de estrategias positivas, acrecentando el riesgo de sintomatologías clínicamente significativas.

Araque, et, al (2020) en Colombia, indagaron las relaciones entre bienestar psicológico y características sociodemográficas en universitarios en pandemia, en una muestra constituida por 1631 estudiantes. Mediante un enfoque cuantitativo, modelo descriptivo, transversal. Empleándose como instrumentos , la Escala Ryff, . Hallaron que el nivel más elevado se asoció a las mujeres (81,7%), a la soltería (75%) y al estrato socioeconómico alto. Concluyeron, que el aislamiento social, no estaba afectando negativamente al bienestar psicológico en los participantes.

Ruiz et al. (2020) en Colombia, buscaron medir el bienestar psicológico en universitarios durante la pandemia, en una muestra de 808 personas. Utilizaron un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional. Como instrumento, aplicaron la Escala de Ryff. Hallaron un 71,9 % en nivel alto, 25,4 % en medio, 1,6 % en bajo. Concluyeron, que no hubo relación significativa entre bienestar psicológico, semestre académico y sexo.

Mejía y Moscoso (2019), en Ecuador, investigaron el bienestar psicológico en universitarios. Con una muestra de 535 estudiantes. Mediante una metodología descriptiva, no experimental, transversal. Aplicándose, la Escala Ryff. Como resultados obtuvieron un 71.3% en un nivel alto de bienestar psicológico. Concluyendo que, en cuanto a sexo, los hombres presentaron una tendencia más alta en autoaceptación, y las mujeres en propósito de vida.

A nivel nacional:

Hinostroza (2021), en Huancayo, analizó el nivel de bienestar psicológico en universitarios en pandemia, en una muestra de 134 alumnos. Siendo, una investigación descriptiva básica con diseño no experimental, transversal. Aplicándose la Escala de Ryff. Como resultados, determinaron que el 80% se ubicó en el nivel medio, 16% en bajo y el 4%, alto. Concluyendo, que predominó el nivel medio.

Lazaro (2020) en Lima, analizó las diferencias entre el bienestar psicológico en jóvenes de dos universidades, participando una muestra de 120 personas, mediante una investigación no experimental, transversal, descriptivo-comparativo. Utilizándose la Escala Ryff. Como resultados en las dimensiones, se encontraron diferencias significativas ($p=0.024$) en autoaceptación, relaciones positivas ($p= 0.502$), propósito de vida ($p= 0.527$), autonomía (0.874), dominio del entorno($p= 0.173$) y crecimiento personal ($p= 0.523$). Concluyéndose que no hubo diferencia significativa entre los alumnos de ambas universidades($p= 0.377$, $p>0,05$).

Rivera y Farfan (2020) en Lima, abordaron el afrontamiento del estrés y su relación con bienestar psicológico por COVID-19. Con una muestra de 68 educandos. Mediante un estudio no experimental, descriptivo correlacional, transversal, aplicando la Escala de Ryff. Como resultados, se obtuvo que el 95.6% tenía un alto nivel de bienestar psicológico y un 4.4% , nivel medio. Concluyeron que existía una relación altamente significativa y positiva entre bienestar psicológico con el afrontamiento enfocado en el problema y el centrado en la emoción.

Ruiz (2019) en Lima, analizó el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad. Colaborando 113 estudiantes. Con una metodología descriptiva, no experimental, trasversal. Utilizándose la Escala de Ryff. Como resultados se encontró una predominancia del 94.69% en nivel bajo de bienestar psicológico. Mientras que el 4,42% en medio y 0,88% en alto. Concluyéndose, que se requiere la aplicación de un programa de intervención psicoeducativa.

Aunque, en los antecedentes descritos, se analiza el constructo bienestar psicológico desde una perspectiva científica, antiguamente, era abordado desde la filosofía, relacionado al "buen vivir", "vivir virtuoso", "cuidado del alma" o "cuidado de la mente y cuerpo", promovidos principalmente por Platón, Aristóteles, Confucio y Lucio Séneca (Rosales, 2018).

Pero, el estudio científico de bienestar psicológico, parte del siglo XX, siendo Wilson Warner, el primero en utilizarlo en 1967. Posteriormente, Norman Bradburn, lo introdujo como variable académica en 1969 (Vielma, 2016), luego, sería enriquecido con los aportes

Humanistas de Rogers (1951), Allport (1955) y Maslow (1968), quienes espitaron que el ser humano posee recursos y capacidades emocionales para poder alcanzar objetivos, logrando así, la autorrealización (García, 2014). En los últimos años, el Modelo de Ryff (1989), ha sido uno de los más aplicados.

A detalle, el bienestar psicológico para Ryff(1989), se divide en 6 dimensiones:

Dominio del entorno: Competencia en el manejo del mundo social circundante, haciendo un uso efectivo de las oportunidades.

Crecimiento personal: Deseo de mejorar y lograr metas individuales, mediante una autogestión emocional.

Propósito de vida: Construcción de objetivos que le otorga un sentido ontológico a la existencia de un ser humano.

Autonomía: Suficiencia de ser un individuo socialmente competente, capaz de tomar sus propias decisiones, contando con adecuados recursos emocionales.

Autoaceptación: Valoración satisfactoria sobre uno mismo, considerando cualidades y limitaciones.

Relaciones positivas: Capacidad de forjar relaciones sociales constructivas.

Luego, de describir las dimensiones, es relevante recalcar que para Ryff (1989), el bienestar psicológico es el óptimo funcionamiento psicológico en la experiencia de vida de una persona (Ryff y Keyes, 1995, p, 1071). Complementando, Sánchez (1994), determinó

que es la integración del sentido de felicidad y afecto (incluyendo la afectividad positiva y negativa) a lo largo de la vida (Muratori et al., 2015).

Por lo expuesto, esta tesis posee justificación teórica porque, permitirá ampliar el conocimiento sobre la variable en cuestión.

También, justificación práctica porque, funciona como antecedente local, para construir talleres, programas que aborden el bienestar psicológico.

A la par, tiene justificación social, porque aporta a la concientización y cuidado del bienestar psicológico.

También, justificación metodológica, porque deja un precedente de aplicación del instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en la localidad de Trujillo, en un contexto histórico atípico como la pandemia COVID 19 .

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de la dimensión dominio del entorno en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia.
- Identificar el nivel de la dimensión crecimiento personal en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia.
- Identificar el nivel de la dimensión propósito de vida en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia.
- Identificar el nivel de la dimensión autonomía en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia.
- Identificar el nivel de la dimensión autoaceptación en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia.
- Identificar el nivel de la dimensión relaciones positivas en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia .
- Identificar la asociación entre edad y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia .
- Identificar la asociación entre sexo biológico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia .

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Investigación básica, con diseño descriptivo simple, debido a que analiza las características de una población, detallando los hallazgos de una sola variable (Pereyra, 2022).

Se empleó un enfoque cuantitativo, enfocada en la generación de un proceso deductivo, mediante una representación numérica, a través de un análisis estadístico de los hallazgos (Hernández et al., 2014).

En cuanto a la temporalidad fue transaccional, porque describe hechos en un único momento de medición (Hernández et al., 2014).

La población fue de 309 alumnos, de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo.

La muestra fue confirmada por 200 estudiantes, cuyas edades fluctuaron entre los 17 a 30 años, donde el 61% fue del sexo femenino y el 39% de sexo masculino, de los ciclos I al VI, delimitados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, porque, hubo limitaciones de acceso, al realizarse en el año 2020, cuando las medidas de aislamiento social eran más estrictas (Pereyra, 2022).

Para la elección de la muestra, se siguieron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

Estudiantes:

- De la Universidad Nacional de Trujillo
- De la Escuela de Ciencias Biológicas
- Del I al VI ciclo de la carrera de Ciencias Biológicas
- Matriculados en el semestre académico 2020-II
- Hombres y mujeres
- Entre 17 a 30 años.
- Que aceptaron voluntariamente participar.

Criterios de Exclusión:

- Alumnos no matriculados en el semestre académico 2020-II.
- Tener más de 30 años.
- No completar cuestionario virtual.

En cuanto a la técnica, se empleó la encuesta, mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Scales Of Psychological Well – Being), originaria de Estados Unidos, creada por la psicóloga Carol Ryff (1989), utilizándose en esta investigación, la adaptación peruana de Hernández(2016).

La Escala de Ryff es de aplicación individual o colectiva, pudiendo ser empleada en adolescentes a partir de los 12 años en adelante, siendo además flexible a diferentes contextos: educativos, clínicos y organizacionales.

En Perú, la adaptación de Hernández (2016), obtuvo un alfa de Cronbach de 0.887, indicando, un nivel satisfactorio y alto. Para este estudio, se utilizó dicha versión, obteniéndose una confiabilidad de 0.88, reflejando su idoneidad estadística.

En el Perú, en 2017, Pérez(2017) realizó el análisis de las propiedades psicométricas del la Escala Ryff , obteniendo la validez de constructo, por medio del coeficiente de correlación ítem-sub escala, cuya correlación oscila desde 0.214 (ítem 14) hasta .0.801 (el ítem 24). La confiabilidad fue por consistencia interna, los coeficientes resultaron altamente significativos, donde el más alto fue 0.909 en la dimensión autonomía.

En cuanto al procedimiento para llevar a cabo esta investigación, inicialmente, se ejecutó una prueba piloto a 30 estudiantes de otra universidad trujillana, al verificar la confiabilidad de los resultados, se coordinó para la aplicación oficial.

Luego de la aplicación del instrumento, mediante Excel, se realizaron tablas dinámicas con los hallazgos respectivos.

En torno, a los Aspectos éticos se siguió el Código de Ética del Psicólogo en el Perú(2017):

Según el artículo 64, la confidencialidad de los datos de los participantes debe mantenerse(Colegio de Psicólogos del Perú, 2017, p, 15).

Según el Artículo 41, el profesional de la salud mental debe informar los fines y alcances de la tesis, existiendo un acuerdo claro y justo con los evaluados (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017, p, 12).

Según Artículo 70, el psicólogo debe colocar todas las citas en formato APA
(Colegio de Psicólogos del Perú, 2017, p, 16).

CAPÍTULO III: RESULTADOS**Tabla 1***Nivel de bienestar psicológico*

Bienestar Psicológico	N	%
Alto	86	43%
Bajo	114	57%

Nota: N=200.

En la Tabla 1, se muestra que el 57% puntuó en un nivel bajo de bienestar psicológico. Mientras un 43% , en nivel alto, lo cual significa que la mayoría de los evaluados, no mostró un óptimo funcionamiento psicológico en torno a la experiencia de vida.

Tabla 2*Nivel de dimensión dominio del entorno.*

Dominio del entorno	N	%
Alto	80	40%
Bajo	120	60%

Nota. N=200.

En la tabla 2, se evidencia que, en dominio del entorno, existe un 60% en nivel bajo, es decir, la mayoría, mostró dificultad para manejar asuntos cotidianos e incapacidad de intervenir asertivamente, el contexto que les rodea.

Tabla 3*Nivel de dimensión de crecimiento personal.*

Crecimiento Personal	N	%
Alto	76	38
Bajo	124	62

Nota. N=200.

En la Tabla 3, se estima que el 62% puntuó en nivel bajo del desarrollo del crecimiento personal, es decir, la mayoría de los participantes, evidenciaría una sensación de estancamiento personal.

Tabla 4*Nivel de dimensión propósito de vida.*

Propósito de vida	N	%
Alto	98	49
Bajo	102	51

Nota. N=200.

En la tabla 4, se muestra que un 51% mostró un desarrollo bajo en la dimensión propósito de vida, lo cual refiere, que gran parte de los evaluados percibiría las acciones que vienen realizando en sus vidas, no están conectadas con sus objetivos personales.

Tabla 5*Nivel de dimensión autonomía.*

Autonomía	N	%
Alto	94	47%
Bajo	106	53%

Nota. N=200.

En la tabla 5, se establece que existe un 53%, en un nivel bajo de autonomía, es decir, gran parte de los estudiantes, reflejaría dependencia de las expectativas y evaluaciones de otras personas.

Tabla 6*Nivel de dimensión autoaceptación.*

Autoaceptación	N	%
Alto	88	44%
Bajo	112	56%

Nota. N=200.

En la tabla 6, se evidencia un nivel bajo (56%) en autoaceptación, en otros términos, la mayoría de los evaluados, mostraría insatisfacción consigo mismos.

Tabla 7*Nivel de dimensión relaciones positivas.*

Relaciones Positivas	N	%
Alto	86	43%
Bajo	114	57%

Nota. N=200.

En la tabla 7, un 57% se ubicó en un nivel bajo de relaciones positivas, es decir manifestaría limitada cercanía y desconfianza en las relaciones con otras personas.

Tabla 8
Asociación entre edad cronológica y Bienestar psicológico

Rango de edades	Nivel de Bienestar Psicológico			
	Alto	%	Bajo	%
17 a 25 años	70	81%	80	70%
26 a 30 años	16	19%	34	30%
Total	86	100%	114	100%
Prueba de Chi cuadrado	X ² calculado= 3.329		X ² de Tabla= 3.841	

Nota. N=200. $\epsilon = 0,05$; G1=1

En la tabla 8, es observable, partiendo del X² calculado= 3.329, al ser menor que el X² de la tabla=3.841, no habría asociación alguna entre la edad y el nivel de bienestar psicológico, sosteniéndose que la edad cronológica no estaría asociada con la variable.

Tabla 9 Asociación entre sexo y Bienestar psicológico

Sexo	Nivel de Bienestar Psicológico			
	Alto	%	Bajo	%
Hombre	53	62%	69	61%
Mujer	33	38%	45	39%
Total	86	100%	114	100%
Prueba de Chi cuadrado	X ² calculado= 0.098		X ² de Tabla= 3.841	

Nota. N=200. $\varepsilon = 0,05$; G1=1

En la tabla 9, partiendo del X² calculado= 0.098, al ser menor que el X² de la tabla=3.841, no habría asociación alguna entre sexo y bienestar psicológico, es decir, ser hombre o mujer, no es un factor de asociación en presentar un menor o mayor funcionamiento psicológico óptimo.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En cuanto al bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo durante la pandemia, predominó un nivel bajo (57%), expresado en la Tabla 1, reflejando que los evaluados, en mayoría, han mantenido un funcionamiento psicológico no adecuado. Lo cual, contrastó con lo expuesto por Araque et al. (2020), quienes encontraron un 71% en nivel alto. Sin embargo, partiendo de los hallazgos de León (2023) estableció que es relevante supervisar el bienestar psicológico al largo plazo, más aún en épocas post pandémicas.

Consecutivamente, con el objetivo de conocer el nivel de la dimensión dominio del entorno, sobresalió un nivel bajo (60%), expuesto en la Tabla 2, que refiere, la mayoría de los examinados mostró dificultad para manejar asuntos cotidianos e incapacidad de cambiar o mejorar el contexto circundante; a su vez falta de consciencia sobre las oportunidades que se le presentan, careciendo, de sentido de control sobre el mundo exterior. Lo mencionado, contrasta con lo analizado por Hinojosa (2021), quien halló, que solo el 21% se ubicó en el nivel bajo en su estudio. Lo cual, puede ser comparado a los conceptos de Aviles y Guingla (2022), quienes establecieron, los puntajes bajos en esta dimensión, están relacionadas a mayor incidencia de estrés.

En el objetivo de determinar el nivel de la dimensión crecimiento personal, resaltó un nivel bajo (62%), expresado en la Tabla 3, lo cual señalaría, que la mayoría de los examinados, demostraría una sensación de estancamiento personal; ausencia de sentido de mejora en el tiempo; percibiendo aburrimiento y desinterés con la vida; presentando

falencias en desarrollar nuevas actitudes o comportamientos más asertivos. Esto, no coincide con Medina et al. (2022), quienes solo hallaron a 2.3% en el nivel bajo. Ante ello, Beltrán y Expósito (2020) sostuvieron, para incentivar la percepción de crecimiento personal, frente a contextos de crisis como la pandemia COVID-19, es importante reajustar el nivel de exigencia, eliminando la supra complejidad en la búsqueda de logros de vida.

Siguiendo, con el objetivo de determinar el nivel de la dimensión propósito de vida, destacó el nivel bajo (51%) ubicado en la Tabla 4, esto demuestra; en la mayoría de los participantes, hubo la percepción de una falta de sentido en relación con las acciones que vienen realizando en torno a sus vidas, hallando pocos logros o motivaciones. Conjuntamente, con una carencia de dirección hacia el futuro, demostrando incapacidad de revalorización de experiencias del pasado. Esto difiere, con Rivera y Farfan (2020), donde hallaron un 0% en el nivel bajo. Ante ello, es relevante mencionar a Alcívar et al. (2021), quienes aseveraron, que la edad es un factor relevante en esta área. Al respecto, en este estudio, la mayoría de evaluados, se ubicó en el rango de edad entre 17 a 25 años (75%). Por ende, es complejo definir que tengan un propósito de vida sólido, racionalizado ampliamente.

En el objetivo de determinar el nivel de la dimensión autonomía, destacó un nivel bajo (53%) descrito en la Tabla 5, lo cual, referiría que, los examinados mostrarían una dependencia de las expectativas y evaluaciones de los demás, decidiendo confiar en los juzgamientos de otros para tomar decisiones, cediendo a la presión social. Estos datos discrepan con los de Borger y Morote (2021), donde hallaron, solo un 21% en un nivel bajo.

Para Campos et al. (2020) , niveles no altos en esta área, mostrarían que los individuos no han logrado la construcción de la expresión de la libertad individual y relacional; lo cual no permitiría actuar bajo ideales propios.

En el objetivo de determinar el nivel de la dimensión autoaceptación, sobresalió el nivel bajo (56%), evidenciado en la Tabla 6, demostrándose, gran parte de los educandos, evidenciaría insatisfacción consigo mismos, así como, un desacuerdo con los eventos ocurridos en el pasado, afectándose acerca de ciertas cualidades personales, deseando ser diferentes a sí mismos. Lo cual, no es similar, con lo expuesto por Delgado et al. (2020), donde predominó un 33% en nivel bajo. Partiendo de los alcances, de Sekban y İmamoğlu (2021) la falta de autoaceptación, estaría ligada a un deficiente conocimiento sobre las propias cualidades y limitaciones.

Prosiguiendo, con el objetivo de determinar el nivel de la dimensión relaciones positivas, prevaleció, un nivel bajo (57%), observable en la Tabla 7, es decir, la mayoría mostró poca cercanía, confianza, en las relaciones con otros, presentando dificultades para demostrar calidez, aprehensión y preocupación por el resto, optando por el aislamiento, no siendo capaces de comprometerse a sostener sólidos nexos con la sociedad. Esto posee relación con Portilla et al. (2022) , quien encontró solo un 18.99% en nivel bajo, siendo una de las dimensiones con menor desempeño, ello es explicable según la visión de Narváez et al. (2021) , la cual establece que al existir un aislamiento social producto de la pandemia, con imposibilidad de generar reuniones que involucren contacto físico, el área emocional fue una de las más perjudicadas.

En el objetivo de determinar la asociación entre la edad cronológica y el bienestar psicológico, expuesto en la Tabla 8, se determinó que no existía asociación. Ante ello, Barrio (2022), tampoco, halló asociación, frente a tal panorama Anaya et al. (2020), estableció, cuando las edades son muy heterogéneas en un estudio, las posibilidades de hallar diferencias estadísticamente significativas, serán menores, como, en esta investigación, donde los encuestados, registraron un amplio rango etario de 17 a 30 años.

Continuando, con el objetivo de determinar la asociación entre el sexo biológico y el bienestar psicológico, observable en la Tabla 9, se halló que no existía relación, Lo cual coincide, con los alcances de Barrio (2022), quien describió que no existían diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto al bienestar psicológico ($t(105) = .743$; $p=.459$). Al respecto, Cabanillas y Vargas (2021) esclareció que las diversas orientaciones axiológicas, en las dimensiones de bienestar psicológico, podrían estar supeditadas por otras variables cognitivo-emocionales de naturaleza psicosocial, cultural, determinadas por un contexto y no necesariamente al sexo biológico.

Dentro de las limitaciones, se considera que el número de participantes restringe la validez externa de los resultados, siendo estos aplicables solo a la población de este estudio. Asimismo, el rango de edad no fue homogéneo, conformado por estudiantes universitarios, entre 17 a 25 años (75%) y de 26 a 30 años solo representó el 25%. Sin embargo, fueron esas características parte de la naturaleza de la muestra. Además, producto de la pandemia COVID 19, no se pudo establecer un contacto presencial con los participantes, delimitándose solo al plano virtual.

En cuanto a las implicancias de la de la presente tesis:

A nivel teórico, conforma un referente sobre los conceptos empleados para describir el estado de bienestar psicológico de universitarios, durante un hecho histórico social, como la pandemia COVID 19, lo cual, servirá como un antecedente investigativo.

En cuanto a implicancias prácticas, constituye una base para construir programas psicoeducativos, que busquen promover el bienestar psicológico, en un periodo de post pandemia, facilitando la readaptación a la nueva normalidad.

En implicancias metodológicas, representa un antecedente de aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en la localidad de Trujillo, La Libertad. Porque, en base a los hallazgos estadísticos obtenidos, podrán ser comparados y contrastados con otras aplicaciones futuras.

Conclusiones

- El 57% presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, es decir, la mayoría de los examinados, no mostró un nivel óptimo de funcionamiento psicológico en la experiencia de vida.
- En dominio del entorno, predominó 60% en nivel bajo, es decir, la mayoría de los evaluados, mostró dificultad para manejar sus asuntos cotidianos e incapacidad de cambiar o mejorar el contexto circundante; a su vez falta de consciencia sobre las oportunidades que se le presentan, careciendo, de sentido de control sobre el mundo exterior.
- En crecimiento personal sobresalió un 62% en un nivel bajo, es decir, la mayoría de los participantes, demostraría una sensación de estancamiento personal; ausencia de sentido de mejora en el tiempo; percibiendo aburrimiento y desinterés con la vida; presentando limitaciones en desarrollar nuevas actitudes o comportamientos más asertivos.
- En propósito de vida, resaltó un 51% en nivel bajo, lo cual reflejaría, en gran parte de los evaluados, una falta de sentido en relación con las acciones que vienen realizando en torno a sus vidas, hallando pocos logros o motivaciones. Conjuntamente, con una falta de dirección hacia el futuro, demostrando una incapacidad de revalorización de experiencias del pasado.
- En autonomía, destacó un 53%, en un nivel bajo, es decir, gran parte de los participantes, evidenciará dependencia de las expectativas y evaluaciones de los demás, decidiendo confiar en los juzgamientos de otros para tomar decisiones, cediendo a la presión social.

- En autoaceptación, predominó un nivel bajo (56%), es decir, la mayoría de los evaluados, evidenciaría insatisfacción consigo mismos, así como, un desacuerdo con los eventos ocurridos en el pasado, afectándose acerca de ciertas cualidades personales, deseando ser diferentes a sí mismos.
- En relaciones positivas, sobresalió un 57% en un nivel bajo, demostrándose que gran parte de los participantes, evidenciaría poca cercanía, confianza, en las relaciones con otros, presentando dificultades para demostrar calidez, aprensión y preocupación por los demás, optando por el aislamiento, ante la frustración con las relaciones interpersonales, no siendo capaces de comprometerse a sostener sólidos nexos con la sociedad.
- No hubo asociación entre el bienestar psicológico y la edad cronológica.
- No hubo asociación entre el bienestar psicológico y el sexo biológico.

Referencias

Alcívar, I., Pastrán, F., y Sión, G. (2021). The life project as a strategy of freedom for student development in the face of the COVID-19 crisis. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 2(4), 18–28. <https://doi.org/10.51798/sijis.v2i4.172>

Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional Análisis Filosófico. *Revista Sociedad Argentina de Análisis Filosófico*.35(1), 13-26.

Anaya, C., Sánchez, L. ., Iguarán, A. (2020). Vista de Bienestar psicológico de jóvenes víctimas del conflicto armado. *Cultura, Educación y Sociedad*, 11(2), 9–26. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.11.2.2020.01>

Araque, F., González, O., López, R., Nuván, L., y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *AVFT: Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*39 (8). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/21320

Arauzo, J. (15 de agosto del 2022). Mercedes Arévalo, especialista en salud mental: “La pandemia ha incrementado las enfermedades mentales”. *Diario Correo*. <https://diariocorreo.pe/edicion/la-libertad/mercedes-arevalo-la-pandemia-ha-incrementado-las-enfermedades-mentales-peru-noticia/>

Aviles, I., y Guingla, G. (2022). *Regulación de emociones y bienestar psicológico en estudiantes. Universidad Estatal de Bolívar. Guaranda, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10184>

Balakrishnan, V; Kaur, W; Govaichelvan, K; y Lee, Z. (2022). COVID-19 depression and its risk factors in Asia Pacific - A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 1(298): 47-56.

Barrio, D. (2022). *Bienestar psicológico, apoyo social percibido, compromiso académico y resiliencia en estudiantes* [Tesis de Maestría, Universidad Europea de Madrid]. <http://hdl.handle.net/20.500.12880/2133>

Bello, I., Peterson, P., Martínez, A., y Sánchez, L. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y sociedad*. 46(4).

Beltrán, A., y Expósito, F. (2021). Crecimiento personal y satisfacción con la vida durante la COVID-19: perdón a uno mismo y compasión como correlatos. *Escritos de Psicología (Internet)*, 14(2), 107-119.

Berríos, M. (27 de marzo del 2020). *Al año, el MINSA invierte solo S/18 por peruano en salud mental. La república*. <https://larepublica.pe/sociedad/1438956-ano-minsa-invierte-s18-peruano-salud-mental/>

Borger, N., y Morote, F. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/10687/76.0439.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabanillas, M., & Vargas, R. (2022). *Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo según el factor género, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9391>

Campos, L., Campos, M., Villaviencio, M. y Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones*, 377–398.

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de Ética del Psicólogo del Perú*.
<http://blog.pucp.edu.pe/blog/wp-content/uploads/sites/39/2011/09/Codigo-de-Etica-del-Colegio-de-Psicologos-del-Peru.pdf>

Delgado, C., Rodríguez, A., Lagunes, R., y Vázquez, F. (2020). Psychological Well-Being of Medical Residents of a Public University in Mexico. *Universitas Medica*, 61(2), 3-11.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(2006), 572–577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Eidman, L., Arbizu, J., Lamboglia, A., y Valle, L. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por covid-19. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(2), 69-80.

Farfán, Y., y Rivera, M. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este* [Tesis de Bachillerato, Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3765/Maria_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, J. (2014). *Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida*. Valencia: Universidad Católica de Valencia.

Hernández Sampieri, R. y Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *Metodología de la Investigación*, 11(1), 1.

Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de Ingeniería Industrial de una universidad de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/10716>

Hinostroza, T. (2021). *Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad particular de Huancayo en tiempos de pandemia por Covid-19, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3443>

Lazaro, K. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de dos universidades privadas de Lima, 2020* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/65003/Lazaro_VKS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maslow. A. (1968). *Toward a psychology of being*. Nueva York: Van Nostrand.

Medina, B., Fernández, I., Dolores, L., y Gómez, M. (2022). Vista de Bienestar psicológico de estudiantes universitarios durante la pandemia por SARS COVID 19. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 9(17),359–364. <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/165/271>

Mejía, C., & Moscoso, G. (2019). *El bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31849>

Mogrovejo, J., y Guamán, C. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Yachana Revista Científica*, 11(2). <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/789>

Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., y Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé (Santiago)*, 24(2), 1-18. Doi: 10.7764/psykhe.24.2.900

Narváez, J., Obando, L., Hernández, K., y Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6206>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos OECD. (2021). *Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response*. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0cca0b/>

Pereyra, L. (2022). *Metodología de la investigación*. KLIK.

Pérez, M. (2017). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del distrito de Los Olivos. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11339>

Portilla, J., Casa, P., León, V., Pabón, K., y Narváez, G. (2022). Bienestar psicológico y COVID 19 en estudiantes universitarios. *Ecos de la Academia*, 16(8), 1–13. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v8i16.730>

Posada, S., Bejarano, M., Rincón, L., Trujillo, L., y Vargas, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 1(1). <https://doi.org/10.19053/22158391.12573>

Prieto, M.; Echegoyen, I. ¿perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? cuestiones abiertas en psicología del perdón. *Revista Papeles del Psicólogo*, 36(3), 230-237.

Quintero, A. (7 de Julio del 2021). Salud mental: La causa principal del suicidio en Perú es la depresión. *Medialab de Universidad San Martín de Porres*. <https://medialab.unmsm.edu.pe/chiquaqnews/salud-mental-la-causa-principal-del-suicidio-en-peru-es-la-depresion/>

Quinteros, D. (2013). *Efectos de la aplicación de un programa de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada* [Tesis de Licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/225>

Rivera , M., y Farfan, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3765>

Rogers, C. (1951). *Client- centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin

Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad de vida*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>

Ruiz, K. (2019). *Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TRABSUFICIENCIA_RUIZ_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, L., Blanco, L., Araque, F., Mendoza, B., y Arenas, V. (2020). Características del Bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta Médica Caracas*, 128(2), 359-364. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/20674

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069

Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

Sánchez, J. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de evaluación. *Boletín de Psicología*, 43(1), 25-51.

Scholz, N. (2021). *Mental health and the pandemic*. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/696164/EPRS_BRI\(2021\)696164_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/696164/EPRS_BRI(2021)696164_EN.pdf)

Sekban, U., y Imamoğlu, O. (2021). Vista de Satisfacción con la vida y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 11(4), 384–398. <https://doi.org/10.17162/au.v11i4.819>

Solomou, L. y Constantinidou, F. (2020). Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *Public Health*, 17(14), 4924. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>

Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., y Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>

Vielma, J. (2016). *El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica*. Universidad de los Andes.

Anexos

Anexo n° 1

Consentimiento informado

Consentimiento informado

Mi más cordial saludo a todos ustedes, en este año 2020, por motivos de la pandemia COVID 19, estoy aplicando un cuestionario virtual. Soy la investigadora Bachiller Lourdes Stefany Alfaro Hernández con DNI 46906491 de la Universidad Privada del Norte, sede Trujillo y les solicito su ayuda voluntaria en el llenado del siguiente formulario. Son 29 preguntas, en las cuales deberás marcar: 1. Desacuerdo, 2. Moderadamente desacuerdo, 3. Algo desacuerdo, 4. Algo de acuerdo, 5. Moderadamente de acuerdo, 6. Totalmente de acuerdo, conforme a la descripción con la que más te identificas. No hay respuestas correctas ni incorrectas. A su vez, es un formulario totalmente anónimo y sencillo, cuyo llenado es totalmente voluntario. De tener dudas al respecto, puedes consultármelo al número de celular: 922031458. Muchas gracias.

Anexo n° 2

Tabla 10 Matriz de Consistencia

Bienestar psicológico en jóvenes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia				
Problema	Objetivos	Variable	Metodología	Población- Muestra
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia ?	<p>Objetivo General: Determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia .</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de la dimensión dominio del entorno en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia . - Determinar el nivel de la dimensión crecimiento personal en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia . - Determinar el nivel de la dimensión propósito de vida en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia . - Determinar el nivel de la dimensión autonomía en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia . - Determinar el nivel de la dimensión autoaceptación en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia . - Determinar el nivel de la dimensión relaciones positivas en estudiantes de una universidad de Trujillo en contexto de Pandemia . 	Bienestar Psicológico	Investigación descriptiva, básica, observacional, no experimental	La población general estuvo constituida por 309 alumnos, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo. A su vez, la muestra fue de 200 alumnos estudiantes ente 17 a 30 años del Ciclo I al VI, obtenido, mediante un muestreo no probabilístico.

Nota: Tabla de creación propia para la presente investigación.

Anexo n° 3

Tabla 11 Matriz de Operacionalización.

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Definición Operacional
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico es el equilibrio emocional logrado mediante, la autoaceptación de las experiencias de la vida y la capacidad de mantener una armonía entre las relaciones con uno mismo (nivel individual) y con la sociedad (nivel colectivo); buscando siempre la libre autogestión de emociones y la mejora continua (Ryff y Keyes, 1995).	Para la evaluación se revisarán los estudios donde se haya aplicado la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada por Hernández (2016)	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del entorno (Ítems: 5, 10,14, 19 y 29) • Crecimiento personal (Ítems: 21, 26, 27 y 28) • Propósito de vida (ítems: 6, 11, 15, 16 y 20) • Autonomía(ítems 3, 4, 9, 13, 18 y 23) • Autoaceptación (ítems 1, 7, 17 y 24) • Relaciones positivas (ítems 2, 8, 12, 22 y 25) 	<p>Competencia en el manejo del medio que le rodea; controlando una serie compleja de actividades externas; haciendo un uso efectivo de las oportunidades (Ryff y Keyes, 1995).</p> <p>Es el deseo de mejorar y lograr metas individuales, así como una autogestión emocional en búsqueda del progreso constante de uno mismo. (Ryff y Keyes, 1995).</p> <p>Es la construcción de un conjunto de objetivos que le otorga un sentido ontológico a la existencia misma de un individuo (Ryff, 1989).</p> <p>Es la suficiencia del ser humano de defenderse ante el mundo exterior contando con adecuados recursos emocionales y afectivos, ligada a la libertad de expresión individual y social (Ryff y Keyes, 1995).</p> <p>Es la valoración satisfactoria que un individuo realiza sobre sí mismo, considerando cualidades y limitaciones (Ryff y Keyes, 1995).</p> <p>Es la capacidad de forjar relaciones sociales, amistades o lazos afectivos constructivos, los cuales, aportan en la construcción de convicciones e ideales personales (Ryff y Keyes, 1995).</p>

Nota: Tabla de creación propia para la presente investigación.

Anexo n° 4

Ficha técnica

- **Nombre de la prueba :** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- **Autora :** Carol Ryff.
- **Año :** 1995
- **Procedencia :** Estados Unidos
- **Idioma original:** inglés
- **Adaptación y validación al idioma español :**
 - Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006) en España.
 - **Adaptaciones en el Perú:** Gabriel Hernández Malca en 2016.
- **Objetivo :** Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
- **Aplicación :** Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
- **Tipo de aplicación :** Individual y colectivo
- **Total, de ítems de la versión adaptada al idioma español :** 29 ítems.

Anexo n° 5

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Instrucciones: Lee cada uno de los enunciados y marca con una (X) según la opción que mejor describa tu situación.

N°	Ítem	Totalmente desacuerdo	Moderadamente desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						

N°	Ítem	Totalmente desacuerdo	Moderadamente desacuerdo	Algo desacuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones.						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo n° 6**Tabla 12:***Baremos de Escala de Bienestar Psicológico*

Nivel	General	Dominio del entorno	Crecimiento Personal.	Propósito de vida	Autonomía	Autoaceptación	Relaciones Positivas
Bajo	29-87	5-15	4-12	5-15	6-18	4-12	5-15
Alto	88-145	16-25	13-20	16-25	19-30	13-20	16-25

Anexo n° 7**Tabla 13:***Coefficiente de Alfa de Cronbach Escala de Ryff.*

Variable	<i>Coefficiente de Confiabilidad de Alfa de Cronbach</i>
Bienestar Psicológico de Ryff.	0,88

En la Tabla 11, se observa un alfa de Cronbach de 0,88, ubicándose dentro del rango de 0.7 a 0.99, lo cual, indica un coeficiente de confiabilidad aceptable.

Anexo n° 8

*Prueba de normalidad de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff,
Hernández(2016).*

	Estadístico de prueba	p
Bienestar psicológico		
Autoaceptación	.115	.000
Autonomía	.062	.024
Crecimiento personal	.124	.000
Dominio del entorno	.089	.000
Propósito en la vida	.103	.000
Relaciones positivas	.079	.001
General	.049	.200

Anexo n° 9
Análisis Factorial de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
Díaz et al. (2006)

<i>Tabla 4</i>							
Análisis factorial confirmatorio. 39 ítems (método de estimación: máxima verosimilitud)							
Modelo	χ^2	df	AIC	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA
1. Un factor	3182,47	702	3416,47	0,63	0,61	0,09	0,09
2. Dos factores, ítems negativos y positivos	3169,14	702	3403,14	0,63	0,62	0,17	0,09
3. Cinco factores	3206,48	702	3440,48	0,63	0,61	0,21	0,09
4. Seis factores	3569,15	702	3803,15	0,58	0,55	0,22	0,09
5. Cinco factores, un solo factor de segundo orden	2316,50	697	2560,50	0,76	0,75	0,07	0,07
6. Seis factores, un solo factor de segundo orden	2306,75	696	2552,75	0,76	0,75	0,07	0,07
All χ^2 : $P < 0.001$							

Anexo n° 10

Análisis consistencia interna y análisis confirmatorio de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada al Perú
Díaz et al. (2006)

<i>Tabla 5</i>								
Consistencia interna y análisis confirmatorio del modelo propuesto. Escala de 29 ítems								
Escala								α
Autoaceptación								0,84
Relaciones positivas								0.78
Autonomía								0.70
Dominio del entorno								0.82
Propósito en la vida								0.70
Crecimiento personal								0.71
	χ^2	<i>df</i>	AIC	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA	
Modelo de seis factores, un solo factor de segundo orden (Método de estimación: máxima verosimilitud)	615,76	345	788,16	0,95	0,94	0,05	0,04	
All χ^2 : $P < 0.001$								

Anexo n° 11

Tabla 14

Distribución de muestra según características sociodemográficas

Características	N	%
Ciclo		
I	70	35%
II	14	7%
III	44	22%
IV	3	2%
V	63	32%
VI	6	2%
Edad		
17 a 25 años	150	75%
26 a 30 años	50	25%
Sexo		
Femenino	122	61%
Masculino	78	39%

Nota: N=200.